20.022 20.022 Mrežovník s tvarohom.doc
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	2,00	2,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,25	2,25
cukor práškový	1,30	1,30	1,00	1,00	1,00	1,00	1,45	1,45
múka hladká	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,75	1,75
múka hrubá	4,50	4,50	3,25	3,25	3,25	3,25	4,70	4,70
mlieko	2,50	2,50	1,50	1,50	1,50	1,50	3,00	3,00
soľ	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
vajcia	10	0,50	6	0,30	6	0,30	12	0,60
prášok do pečiva	3	0,04	2	0,03	2	0,03	4	0,05
plnka:								
tvaroh	6,00	6,00	4,00	4,00	4,00	4,00	7,00	7,00
hrozienka	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
vajcia	14	0,70	10	0,50	10	0,50	16	0,80
strúhanka	0,20	0,20	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
cukor práškový	1,30	1,30	0,80	0,80	0,80	0,80	1,30	1,30
cukor vanilkový	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
cukor práškový na posýpanie	0,20	0,20	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	100		75		75		110	

Receptúra

Výrobný postup

Na dosku preosejeme múku, pridáme soľ, prášok do pečiva, cukor, postrúhané maslo, vajcia a s vlažným mliekom vymiesime vláčne cesto. 2/3 cesta rozvaľkáme. Plát dáme na pomúčený plech, cesto posypeme strúhankou a natrieme tvarohovou plnkou. Zo zvyšného cesta formujeme mriežky. Pečieme vo vyhriatej rúre. Upečený koláč pokrájame na rezy, posypeme práškovým cukrom. V skupine A podávame na olovrant.
Tvarohová plnka: prelisovaný tvaroh dobre vymiešame s práškovým, vanilkovým cukrom, hrozienkami a
žĺtkami a zamiešame tuhý sneh z bielkov.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	279	670	17,0	27,8	0,7	85,2	2,2	110,	1,4	0,20	0,1	0,3	0,6	0,0

	1		6					6		7				
B	1700	408	9,66	18,8	0,5	48,5	1,3	65,6	0,8	0,137	0,1	0,2	0,4	0,0
C	1700	408	9,66	18,8	0,5	48,5	1,3	65,6	0,8	0,137	0,1	0,2	0,4	0,0
D	2842	682	16,66	28,5	0,8	87,0	2,5	97,7	1,4	0,206	0,1	0,3	0,5	0,0